

9月になってもまだ暑い...
残暑を乗り切るための

夏の快眠講座



「日本はぐっすり眠りたい人であふれている」

9月12日(土) 14:00 ~

会場：青郷公民館 1 階 第 1 研修室

定員：20 名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物、筆記用具

寝苦しい夜にサヨナラ！
秋の夜長を味方につける
睡眠の基礎について学べます。

講師

橋 久美さん（舞鶴市）



- ・日本睡眠教育機構認定睡眠健康指導士（上級）
- ・臨床検査技師・健康運動指導士・健康管理士

市立舞鶴市民病院に臨床検査技師として28年勤務
その後、舞鶴市健康づくり課で勤務
退職後、2022年より合同会社Suirenを起業し
「より良い睡眠で人を元気にしたい」
という思いで日々活動

しっかり眠って目覚めた朝は、
心も体も元気いっぱいやる気に満ちています。
人の人生の3分の1を占める睡眠。
健康で充実した毎日を過ごすための
「元気が出る睡眠」についてお話します。

【お申込み
お問い合わせ】

青郷公民館

TEL 72-6055